

# Brain Gym y Kinesiología Educativa: el estrés y las emociones

**Autor:** Mengual Caudeli, Aina (Maestro. Especialidad en Educación Infantil Graduado de Primaria con Mención en Lengua Inglesa).  
**Público:** Maestros. **Materia:** Educacion emocional. **Idioma:** Español.

**Título:** Brain Gym y Kinesiología Educativa: el estrés y las emociones.

## Resumen

Es muy importante que las personas aprendamos a gestionar nuestras emociones y a conocernos a nosotros mismo. La Kinesiología Educativa, nos permite estimular la conexión de las diferentes zonas cerebrales para que nuestro cerebro funcione de manera integrada, mediante la realización de 26 ejercicios que facilitan la adquisición de los aprendizajes y el conocimiento de nuestro entorno exterior e interior. El Brain Gym llega a nuestros colegios con el objetivo de dar respuestas a los problemas de nuestros alumnos y ayudarlos a potenciar sus aptitudes y a saber gestionar su cuerpo y sus emociones.

**Palabras clave:** kinesiología Educativa, cerebro, Brain Gym, problemas, cuerpo y emociones.

**Title:** Brain Gym and Educational Kinesiology: the stress and the emotions.

## Abstract

"It's very important that people learn to manage our emotions and know ourselves. Educational Kinesiology allows us to stimulate connecting different brain areas for our brains to function in an integrated manner, by conducting 26 exercises that facilitate knowledge acquisition and knowledge of our external and internal environment. The Brain Gym comes our schools with the objective of responding to the problems of our students and helps them enhance their skills and know how to manage your body and emotions."

**Keywords:** Educational Kinesiology, brain, Brain Gym, problems, body and emotions.

Recibido 2017-09-27; Aceptado 2017-10-02; Publicado 2017-10-25; Código PD: 088125

Las personas somos seres emocionales; estas emociones influyen en nuestras decisiones, actuaciones, reacciones y relaciones. Taly como dice Goleman (1997) "las emociones son impulsos que nos hacen actuar"y Humberto Maturana (1996), biólogo y experto en el estudio biológico y humano de las emociones, "biólogicamente hablando, las emociones son la base de todo lo que hacemos, incluso de los que razonamos."Por esta razón, es muy importante que sepamos entender y gestionar las emociones y que enseñemos a los niños a hacerlo, incluyendo así, la educación emocional en las aulas. La educación emocional se trata de aprender, enseñar y practicar unas estrategias de comportamiento y de autocontrol emocional, de pensamiento y de comunicación, de relación con las otras personas y de valores. Estas estrategias nos pueden ayudar a mejorar nuestra felicidad y la de las personas que nos rodean. Y tal y como lo vayamos consiguiendo, tendremos muchos menos problemas emocionales, sociales...El término de educación emocional, incluye unos valores tales como: respeto, tolerancia, empatía, honestidad y confianza, los cuales han de ser aprendidos y enseñados des de la práctica. Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de gobernar adecuadamente sus sentimientos y saben interpretar y relacionar-se efectivamente con los sentimientos de los otros. Son personas que han desarrollado adecuadamente e las habilidades emocionales y suelen sentirse más eficaces, satisfechos con ellos mismos y más productivos. Las personas que no controlan su vida emocional,tienen baja capacidad de trabajo que les impide pensar con claridad y dificultades para expresar sus propias emociones y reconocer la de los otros.

La educación emocional y la kinesiología, tienen en común el mismo objetivo: conseguir el bienestar de las personas ya sea en la edad adulta como en la edad infantil-juvenil.

La kinesiología es una buena herramienta para trabajar la educación emocional, ya que conecta neurológicamente las emociones. La relación entre ambas es tanto física como neurológica, ya que la kinesiología conecta los soportes físicos de las emociones (sistema límbico-)con las áreas más desarrolladas del córtex, responsables de de las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y las habilidades y el bienestar de vida)

## EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES COMO CAUSAS DE BLOQUEO EN LOS NIÑOS.

El estrés es la primera causa de bloqueo tanto en adultos como en niños. Es una sobrecarga prolongada que produce desequilibrios en el organismo. Los factores estresantes que producen el bloqueo en los niños son las siguientes:

A nivel físico: los reflejos posturales que permanecen activos en el niño, el atlas descolocado por posibles parto forzoso, por las ventosas que ejercen una gran presión en el bebé a la hora del parto, diferentes enfermedades, medicamentos con efectos secundarios, la inactividad física, el excesivo tiempo utilizando videojuegos o la televisión, el exceso de ruido ambiental, la falta de sueño, la mala alimentación, la falta de agua, las bebidas azucaradas, los aditivos, colorantes y conservantes y las grasas. El atlas, que es la primera vértebra que conecta la columna con el cráneo, es una de las partes importantes que influyen en el aprendizaje del alumno.

En muchas ocasiones, este hueso se descoloca por consecuencia de un parto difícil, sobre todo cuando se han tenido que utilizar ventosas. La escoliosis compensatoria, los dolores en los oídos, los problemas de equilibrio y mareos entre tantos, son la consecuencia de la mala colocación de este hueso.

A nivel químico: las sustancias que nos tomamos nos pueden producir reacciones en el organismo. Los medicamentos, los conservantes y el exceso de azúcares, pueden producirnos efectos secundarios.

A nivel emocional: la gran expectativa del padre sobre el hijo, el cambio de país, escuela o el círculo de amistades, los problemas en casa con hermanos y padres, problemas con los compañeros de aula y amigos o profesores o los problemas con los deberes a causa de miedos, falta de tiempo, estrés, ansiedades, celos y desilusiones.

A nivel físico-emocional (traumas): cuando un alumno ha vivido una enfermedad, accidente o situación de peligro y además esta experiencia se le ha quedado grabada en la memoria, aparecen los traumas. Brain Gym y Kinesiología Educativa.

Sabemos que el estrés es diferente según la cantidad en que se presenta y el grado y que también, hay diferentes estadios de adaptación que nos pueden ayudar para averiguar la situación de estrés; el primer estadio es el de alarma de reacción: el organismo detecta un estímulo externo y el cuerpo reacciona plantándole cara y huyendo. El segundo estadio es el de adaptación, en el que el cuerpo se defiende utilizando los mecanismos que tiene y finalmente el tercer estadio es el del agotamiento, en el cual el cuerpo está totalmente rendido y ya no presenta mecanismos defensivos.

La función de la kinesiología en cuanto al estrés, es la de intentar conseguir el equilibrio entre el cuerpo y la mente, la conexión entre todos los circuitos neuronales fisiológicos (las tres dimensiones) y la integración de todo nuestro potencial (lateralidad y cerebro). Nos plantea una visión constructiva, dándonos a conocer a nosotros mismos y nos hace ver que hay algo en nosotros que nos condiciona. Nos da la vía para buscar soluciones y ponernos a disposición de nuestros intereses y objetivos dándonos todo nuestro potencial para conseguirlos.

La kinesiología puede ayudarnos en nuestras reacciones personales, en nuestra manera de enfocar los problemas y resolverlos, en nuestra actitud... Su función es la de detectar los problemas tomando consciencia de los aspectos o situaciones que nos hacen reaccionar de una manera exagerada o contra nuestra voluntad. También nos propone acciones adecuadas para reequilibrar el sistema practicando los 26 ejercicios de Brain Gym. El estrés se crea por la utilización inconsciente de los mecanismos de respuesta de nuestras redes neuronales, que buscan en la memoria la mejor respuesta a la situación causante de estrés. Si esta respuesta se ha quedado gravada en nuestro cerebro de una manera estresante, cada vez que aparezca de nuevo esa situación, se disparará el estrés.

Cuando somos conscientes de que esta respuesta no es la más adecuada para nosotros, hay que volver al punto de partida y escoger otra respuesta alternativa más beneficiaria para nuestro cerebro y nuestra persona.

Las emociones que nos dominan en cada momento y no sabemos qué hacer con ellas, tales como la tristeza, la rabia, los celos... nos desencadenan estrés, el cual pone en peligro nuestro sistema reptiliano, por lo cual, perdemos nuestro auto-control, y actuamos con conductas agresivas, celosas, violentas, etc. Las emociones las sentimos y las intentamos trabajar analizándolas, reprimiéndolas y controlándolas.

## EL MIEDO

Es una emoción con consecuencias psíquicas y físicas. Podemos hablar de dos tipos de miedo, el corporal y el mental. El corporal es el miedo de supervivencia (lucha huida...) y el mental es el miedo al futuro, a lo que va a pasar, a perder a

familiares y amigos, a suspender, a no saber responder ante situaciones imprevistas o complicadas, el miedo a las fobias, etc. El miedo a la muerte aparece entre los cuatro y seis años como miedo a la muerte propia o a la de los seres queridos.

## **LA RABIA**

Es una emoción casi incontrolable producida por el deseo de algo que luego no ocurre. Se produce ante hechos concretos o personas que no responden tal y como tu habías pensado o querido; también puede ser por angustia cuando los demás no te consideran por igual. Suele dar paso a la tristeza y cuando ya pasa a la furia viene un sentimiento incontrolable que puede conllevar a una tristeza crónica y llegar a depresión. La falta de reconocimiento se ve reflejada en la autoestima y es un problema mayoritario en los niños y adultos. La angustia al abandono es el miedo de quedarte solo, es un miedo que aparece en la niñez y puede quedarse toda la vida llegando a convertirse en angustia, ansiedad y agresividad.

### **Bibliografía**

- CÉSPEDES CALDERÓN, AMANDA. El estrés en niños y adolescente. Ediciones B. 2006.
- PARKER, LEILA. Kinesiología, Robinbook. 1997.
- RUBIA, FRANCISCO I. El cerebro nos engaña. Ed. Booket, Madrid 2007.